

**УДК 159.9**

*Чупина В.Б., кандидат психологических наук, доцент  
доцент кафедры клинической психологии и психотерапии  
с курсом ПО  
Красноярский государственный медицинский университет  
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого,  
Россия, г. Красноярск  
Позднякова К.В, студентка 6 курса,  
медико-психолого-фармацевтического факультета  
Красноярский государственный медицинский университет  
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого,  
Россия, г. Красноярск*

## **ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация:*

*В данной работе рассматриваются факторы и особенности эмоционально-личностного развития подростков в связи с предпосылками формирования эмоционального интеллекта. В подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, коррекция эмоционального интеллекта.*

*Chupina V. B., Ph.D. in Psychology (Psychology), Associate Professor,*

*Associate Professor of the Department of Clinical Psychology and  
Psychotherapy with a postgraduate course  
Krasnoyarsk State Medical University  
of Professor V.F. Voino-Yasenrtsky,  
Russia, Krasnoyarsk  
Pozdnyakova K.V., a 6-year student,  
medical-psychological-pharmaceutical faculty  
Krasnoyarsk State Medical University  
of Professor V.F. Voino-Yasenrtsky,  
Russia, Krasnoyarsk*

## **THE PROGRAMME OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS**

*Abstract:*

*This paper discusses the factors and features of emotional and personal development of adolescents in connection with the prerequisites for the formation of emotional intelligence. In adolescence, there are significant changes in the intellectual, emotional and motivational spheres of personality, which require adequate psychological support, correction and purposeful development.*

*Key words: emotional intelligence, adolescence, correction of emotional intelligence.*

Актуальность данной работы обусловлена тем, что эмоциональный интеллект является одним из важных личностных компонентов и новообразований подростков, влияющих на полноценное общение и эффективные межличностные коммуникации подростков.

В российском обществе по причине выраженного разграничения женских и мужских ролей воспитание ценностных ориентаций и установок мужских и женских ролей в обществе разнится, из-за чего может различаться и уровень эмоциональной зрелости между полами.

Таким образом, целью данной работы является внедрение программы психологической коррекции эмоционального интеллекта подростков.

Для реализации поставленной цели была разработана программа психологической коррекции эмоционального интеллекта подростков.

Цель: развитие эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Задачи:

1. Установить значимость эмоционального интеллекта для подростка и способствовать его формированию.

2. Научить распознавать и осознавать свои и чужие эмоции.

3. Способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций.

4. Развивать способность диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с учителями, родителями, сверстниками.

5. Формировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

Содержание программы

Занятие 1.

Цель: введение правил групповой работы, знакомство участников группы, создание условий для возникновения атмосферы доверия и открытости в группе.

Приветствие

### Упражнение 1. «Знакомство»

Инструкция: «Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя» [4].

Рефлексия выполненного задания, ответы на вопросы:

1. Что понравилось (не понравилось) в задании?
2. Насколько интересным и полезным оно вам показалось?

### Упражнение 2. «Попробуем превратиться»

Инструкция: «Продолжим наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное или растение Вы бы выбрали».

Наиболее распространены две стратегии. В первом случае перевоплощение происходит как бы само собой, и тогда участник стремится сразу проговорить возникшие образы, или еще какое-то время обдумывает, уточняет их. В другом случае участник выделяет несколько своих характеристик и подбирает символизирующие их объект материального мира, животное и растение [1].

Рефлексия выполненного задания, ответы на вопросы:

1. Что понравилось (не понравилось) в задании?
2. Насколько интересным и полезным оно вам показалось?

### Занятие 2

Цель: работа по преодолению тревожности у детей, снятие мышечного напряжения.

#### Приветствие

#### Упражнение 1 «Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

Упражнение 2. «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению [2].

Упражнение 3. «Гусеница»

Цель: Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

### Занятие 3

Цель: развитие атмосферы доверия, расширение личного опыта переживания эмоций.

#### Приветствие

#### Упражнение 1. «Выражение эмоций в действии»

Инструкция: «Выберите из группы участников, схожих по эмоциональному состоянию. Объединитесь в подгруппы по 3-4 человека. Постарайтесь выполнять те действия и движения, которые вы обычно совершаете в данном эмоциональном состоянии. По завершению обсудите в подгруппе свой способ выражения эмоций».

#### Упражнение 2 «Нарисуй эмоцию»

Инструкция: «Изобразите свою эмоцию с помощью рисунка. Ваши художественные способности не имеют значения. Главное – прислушаться к своим эмоциям и нарисовать их. Можно использовать цветные карандаши».

Вопросы для обсуждения:

1. Какая эмоция изображена на вашем рисунке?
2. Какие цвета вы использовали?
3. Что было фигурой, а что фоном?

Занятие 4

Цель: развитие атмосферы доверия, расширение личного опыта переживания эмоций, работа над тревожностью и беспокойством.

Приветствие.

Упражнение 1. «Сито»

Цель: потренироваться в отборе необходимого материала из потока информации, в умении сконцентрироваться на партнере [5].

Вариант 1

Каждый раз требуется три добровольца. Один садится на стул лицом к группе. Двое других размещаются у него за спиной. Каждый из них по сигналу тренера начинает свой монолог. Задание ведущему игроку: через две минуты пересказать как можно более подробно рассказ каждого из говоривших.

Вариант 2

На площадку приглашается доброволец, который садится спиной к группе. По сигналу тренера игроки начинают разговаривать, петь, пересмеиваться... . Через 2 мин. ведущий игрок повернется к зрителям и расскажет лишь об одном из товарищей, чей голос он заметил, используя «сито», проследил в общем шуме.

Завершение: обсуждение упражнения. В чем, на ваш взгляд, смысл игры? Чем она может быть полезна при формировании коммуникационных навыков?

Занятие 5

Цель: проработка негативных переживаний, связанных с личностной тревожностью, выработка уверенности в себе.

Приветствие

Упражнение 1. «Что дальше?»

Цели:

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;

- помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении;

- ввести в коллективное понимание группы готовность говорить об эмоциях и чувствах.

Правила этой игры очень просты. Тренер начинает предложение, а заканчивает его тот участник, кому тренер бросает мяч. Например:

Тренер: Я пришел сегодня на встречу группы с желанием (бросает мяч участнику А.)... .

А.: (ловит мяч и продолжает) получить удовольствие от игры (бросает мяч участнику Б.).

Б.: (продолжает ту же цепочку ответов, которая была задана в предложении, тренера)... познакомиться с теми людьми, (бросает Г.).

Г.: попытаться принять участие в тренинге, а не смотреть на работу группы со стороны.

Когда тренер хочет сменить ключевое предложение, он дает команде знак, получает от участников мяч и по своему усмотрению либо сам дает актуальное для него завершение предложения, либо избегает включенности в игру, задавая новое предложение-ключ.

Можно предложить следующие предложения-ключи:

- Я радуюсь, когда ... .

- Мне хотелось бы, чтобы группа ... .



- Я горжусь собой, если ... .
- Я думаю, что друг – это ... .
- Когда я участвую в тренинге, я понимаю, что ... .
- Я радуюсь, когда слышу... .
- Мне трудно заставить себя ... .
- Терпеть не могу, когда ... .

#### Завершение

По-видимому, это упражнение не требует послесловия. Все же стоит коротко обменяться мнениями о самых необычных ответах и о том, что запомнилось в реакциях товарищей [3].

#### Упражнение 2. «Приём гостей»

##### Цели:

- побудить участников тренинга активно проявить в групповой работе качества творческой личности: гибкость мышления, изобретательность, воображение, способности к лицедейству;
- развивать логику мышления и действия в игровой ситуации;
- расширение границ креативности, снятие страха перед неизвестным, перед поставленной проблемой.

Время: в зависимости от состава группы.

##### Ход игры:

Для этой игры мне потребуется четыре добровольца.

Один из вас будет хозяином дома. Ему предстоит принять трех гостей. Кто эти гости? В этом-то и заключается проблема. Дело в том, что когда хозяин выйдет за дверь, мы с вами определим, какая роль досталась каждому из трех актеров. Они могут быть кем и чем угодно: родственниками хозяина квартиры, его друзьями или врагами, работниками сферы обслуживания, президентами, неодушевленными предметами, чувствами, временами года ... – наша фантазия здесь

безгранична. Определив роли гостей, мы пригласим хозяина квартиры вернуться в комнату и в течение определенного срока, 5-10 мин., определить, что же за гости пожаловали сегодня к нему.

Как определить образ гостя? Во-первых, актеры, играющие гостей, должны будут придумать для своего персонажа некий пластический образ, так что характер движений уже будет определенной подсказкой. Кроме того, подумайте об использовании голосовых средств выразительности. В ходе игры хозяин может задавать гостям различные вопросы – всем вместе или по отдельности, по его усмотрению. Отвечая на вопросы, гости продолжают играть свои роли и стараются сохранить инкогнито. (То есть ответы гостей должны быть на уровне намеков, уточнений, но не открытого снятия маски.)

Если за отведенное время хозяину удастся определить образы гостей, он выходит из игры победителем и становится одним из гостей в следующем туре игры.

Завершение: обсуждение хода и результатов игры.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цели:

- через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, волевых, эмоциональных функций всех участников группы;

- способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления;

- поощрить возникновение эмоциональной и творческой свободы в группе при решении общей творческой задачи.

Время: 30-45 мин.

Ход упражнения:

Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из комнаты. За время его отсутствия остальные игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с трех попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз или телосложения. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?
- Если он – музыкальный ритм, то какой?
- На какое животное он похож?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые, он сможет назвать имя участника.

Этой игрой тренер дает группе несколько возможностей:

- потренироваться в ассоциативном мышлении;
- развить проницательность и умение анализировать информацию;
- получить метафорическую обратную связь, помогающую понять, как воспринимают тебя окружающие.

Завершение: обсуждение игры.

- Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему?
- Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались вам наиболее точными? Наименее точными?

Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Завершение занятия: подведение итогов занятия, обсуждение всех упражнений. Что понравилось? Что не понравилось? Какие чувства, эмоции?

Подведение общих итогов за весь период работы [6, 7].

Ритуал прощания.

По завершению апробации программы необходимо оценить ее эффективность.

#### **Использованные источники:**

1. Андреева И.Н. Способности эмоционального интеллекта // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: Материалы международной научно-практической конференции, 13-14 апреля 2007 года, г. Санкт-Петербург. – СПб, 2007. – С. 12-15.

2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 324 с

3. Козлов Н.И. Энциклопедия практической психологии – М.: Наука, 2012. – 280 с.

4. Лютова Е.К., Моница Г.П. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми (комплексная программа). – СПб.: Речь, 2013.

5. Мануэль Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Речь, 2010. – 168 с.

6. Мэтьюс Дж., Люсин Д.В., Робертс Р.Д., Зайднер М. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. – 2004. – № 4. – С. 3-26.

7. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: Изд. Центр «Академия», 2013. – 448 с.